



# 7月のお知らせ



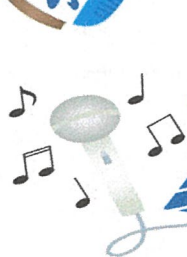
足立区関原1-21-11

電話 3849-9735

悠々館は、60歳以上の方が元気に、楽しく、笑って、すごすお手伝いを致します。



## 熱中症対策 第1弾



# カラオケ大会

デュエットも  
お待ちしております

青壮年部 共催

### 7月25日(土) 10:00~ 大広間

\*受付 7月6日(月)10:00~ 窓口にて 事前受付 30組

## 筋肉測定会

健康推進委員 共催

### 7月6日(月) 午前10:00~10:30 大広間 どなたでも



## <<健康体操>>

ほぼ毎日 午前 9:00 ~ 大広間

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
					・ミュージックベル 2時~	・麻雀 9時~ ・レクダンス 10時~
5	6	7	8	9	10	11
休館日	・筋肉測定会 10時~ ・フリーDAM 1時半~	・書道 2時~	・カラオケ 1時半~			・麻雀 9時~ ・フラダンス (女性)10時~
12	13	14	15	16	17	18
休館日	・手芸 9時半~ ・吹矢 10時~ ・フラダンス(青壮) 7時~	・生花 10時~			・ミュージックベル 2時~	・麻雀 9時~ ・レクダンス 10時~
19	20	21	22	23	24	25
休館日	海の日	・書道 2時~	・カラオケ 1時半~			・納涼カラオケ大 会 10時~
26	27	28	29	30	31	
休館日	・手芸 9時半~ ・吹矢 10時~ ・フラダンス(青壮) 7時~		・フリーDAM 1時半~			